

Anna Maszorek-Szymala, Martyna Janiak  
(Uniwersytet Łódzki)

## **Uzależnienia wśród uczniów różnych poziomów kształcenia**

### **1. Wprowadzenie**

Problem uzależnień w dzisiejszym świecie to problem ludzi w każdym wieku. Alkoholizm, narkomania, nikotynizm, uzależnienia od komputera i Internetu dotyczą coraz młodszych. Niezbędna jest zatem profilaktyka, m.in. w postaci uświadamiania społeczeństwu, jak zgubne w skutkach może być popadanie w uzależnienie, jak szybko można stać się niewolnikiem substancji odurzających i Internetu, tracąc kontrolę nad samym sobą.

Ze względu na coraz większą skalę zjawiska uzależnień wśród dzieci i młodzieży, należy podejmować badania, poszukując jego przyczyn i ustawicznie promować działania profilaktyczne. Niezwykle ważna w kwestii uzależnień wśród młodych ludzi jest znajomość tego zjawiska wśród dorosłych, przede wszystkim – pedagogów, lekarzy, psychologów, a także wśród najbliższych, czyli rodziców.

Celem artykułu było:

- 1) przybliżenie najczęściej spotykanych uzależnień występujących wśród dzieci i młodzieży,
- 2) przedstawienie wyników badań i obserwacji różnych autorów chronologicznie, aby wskazać na progres zjawiska,
- 3) analiza i porównanie wyników badań własnych (2013) z innymi.

Artykuł jest swego rodzaju zaproszeniem dzieci, młodzieży, rodziców i wychowawców do dyskusji na temat niebezpieczeństw, jakie niosą ze sobą uzależnienia.

### **2. Charakterystyka uzależnień**

Literatura z zakresu patologii społecznej klasyfikuje pojęcie uzależnienia, wydzielając dwie grupy: uzależnienia substancjalne (od środków

psychoaktywnych) i uzależnienia niesubstancjalne (od jedzenia, pracy, surfowania po Internecie, gier)<sup>1</sup>.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje uzależnienie jako

psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją chemiczną (do których należą: alkohol, narkotyki, nikotyna, leki), charakteryzujący się zmianami i innymi reakcjami, takimi jak: konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy w celu doświadczania jej wpływu na psychikę lub by uniknąć objawów towarzyszących brakowi substancji<sup>2</sup>.

Jak pisze K. Zajączkowski, „Uzależnienie to choroba duszy i emocji”<sup>3</sup>. Jest wiele teorii mówiących o przyczynach tej choroby. Zdaniem jednych powstaje ona w wyniku braku miłości, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa. Największym ryzykiem objęte są osoby o niskim poczuciu własnej wartości i nieumiejętności rozwiązywania problemów.

Według Bartosza Danowskiego i Alicji Krupińskiej „zachowanie uzależniające to powtarzający się nawyk, zwiększający ryzyko choroby i związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych”<sup>4</sup>.

Ogólny podział uzależnień klasyfikuje je na dwie grupy. Pierwsza z nich to uzależnienia fizyczne:

nabyta, silna potrzeba zażywania jakieś substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np.: bóle brzucha, biegunka, uczucie zimna, wymioty, drżenie mięśni, drżenie rąk, kłopoty ze snem). Odstawienie substancji prowadzi do wystąpienia zespołu objawów nazywanych zespołem abstynencyjnym<sup>5</sup>.

Druga grupa to uzależnienia psychiczne – „stan, w którym osoba nie potrafi bez pomocy z zewnątrz przerwać zachowań kompulsywnych”<sup>6</sup>.

Doświadczenia osób, które pracują z młodzieżą mającą różnego rodzaju problemy, szczególnie z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, wiążą się z poszukiwaniami odpowiedzi na pytanie: „Czy jest jakiś określony psychologiczny profil młodego człowieka, który predysponuje go do uzależniania od substancji psychoaktywnych?”<sup>7</sup> Znalezienie odpowiedzi pozwoliłoby na dostarczenie narzędzia profilaktycznego.

---

<sup>1</sup> L. Cierpiałkowska, *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006, s. 21.

<sup>2</sup> <http://www.osrodekjacki.pl/?id=12> [dostęp: 17.07.2014].

<sup>3</sup> K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003, s. 18.

<sup>4</sup> P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*, Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2010, s. 56.

<sup>5</sup> <http://www.osrodekjacki.pl/?id=12> [dostęp: 17.07.2014].

<sup>6</sup> Ibidem.

<sup>7</sup> A. Koczaska-Siedlecka (red.), *Młodzież i substancje psychoaktywne*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2009, s. 27.

Na podstawie dostępnej literatury można stwierdzić, że młodzi ludzie najbardziej zagrożeni uzależnieniem odznaczają się charakterystycznymi cechami: słabe kompetencje szkolne, niska samoocena, zaburzenia komunikacji interpersonalnej, obniżona zdolność radzenia sobie ze stresem i lękiem, niska sprawność w podejmowaniu decyzji<sup>8</sup>.

Okres dojrzewania łączy się z wieloma zmianami w ciele i psychice młodego człowieka. Dochodzi do modyfikacji w zakresie emocjonalnych procesów, przeżywania uczuć wyższych, które często są zmienne i nietrwałe. Sfera społeczna wiąże się ze zmniejszeniem wpływu rodziców oraz częstymi nieporozumieniami – osoby matki, ojca nie są już dla młodego człowieka autorytetami. Ich miejsce zastępują znajomi i rówieśnicy. Okres adolescencji to także podejmowanie nowych ról społecznych i pierwsze kontakty seksualne. Młodzi ludzie wykazują podwyższony poziom samoświadomości. „Wynika on z młodzieńczego egocentryzmu, polegającego na nadmiernym zaabsorbowaniu własnymi myślami, przy równoczesnym rozważaniu tego, co myślą o nich inni”<sup>9</sup>. Jest on niezwykle ważny, ponieważ kształtuje młodego człowieka na jego przyszłe życie. Rozwój zależy od niego samego oraz osób z jego najbliższego otoczenia. W procesie nauczania zadaniem wychowawców jest stworzenie takich warunków rozwoju, które nie będą sprzyjały rozwojowi zachowań patologicznych.

W dzisiejszych czasach uzależnienia (m.in. od Internetu, alkoholu, nikotyny, telewizji) stanowią duże niebezpieczeństwo dla młodych ludzi.

**Uzależnienie od Internetu** – zdaniem Anny Andrzejewskiej „jedną z najważniejszych zalet Internetu jest możliwość całodobowego dostępu do niego. Pozwala to użytkownikowi na znalezienie informacji w porze jemu odpowiadającej. Zainteresowanym umożliwia dostosowanie tempa i czasu pracy do własnych możliwości”<sup>10</sup>. Internet może jednak stanowić zagrożenie.

Do przyczyn, powodujących, że Internet staje się „źródłem zachowań wynikających z zaburzeń kontroli impulsów”<sup>11</sup> zaliczamy (za Cooperem):

- „dostęp – jego powszechność i ogólnodostępność,
- dostępność finansową, ekonomiczną – możliwość korzystania z Internetu poprzez nieustanne prześciganie się w jego cenach wśród jego dostawców,
- anonimowość – w Internecie ludzie skłonni są podejmować zachowania, których nigdy nie zaprezentowaliby w codziennym życiu”<sup>12</sup>.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 27.

<sup>9</sup> K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji...*, s. 17.

<sup>10</sup> J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Cyberswiat. Możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 174.

<sup>11</sup> P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu...*, s. 65.

<sup>12</sup> Por. ibidem, s. 67.

**Substancje psychoaktywne** – można powiedzieć, że uzależnienie jest spowodowane połączeniem trzech elementów: człowieka, środowiska i substancji psychoaktywnej. Każdy element tego układu ma swój udział przy powstawaniu uzależnienia, jednak najwięcej do powiedzenia ma człowiek. Stąd uwarunkowania uzależnienia można podzielić na dwie płaszczyzny, które wzajemnie na siebie oddziałują:

- psychologiczna – indywidualne predyspozycje jednostki,
- społeczna – związana z procesami kształtowania się więzi społecznych, dominującym systemem wartości<sup>13</sup>.

**Nikotynizm** – przyczyn sięgania po papierosy przez młodzież jest bardzo wiele i są bardzo podobne do tych, które występują przy uzależnieniach alkoholowych czy narkotykowych:

- młodzi ludzie chcąc poczuć się dojrzały, dorośli, często przejmują złe wzorce zachowań osób starszych i za ich przykładem sięgają po papierosa, chcąc się do nich upodobnić,
- innym z powodów jest chęć zaimponowania rówieśnikom, bycie odważnym, wyrabianie sobie pozycji w grupie,
- młodzież sięga po papierosa ze zwyczajnej ciekawości, aby zobaczyć, jak to jest,
- przyczyną palenia może być niskie poczucie własnej wartości i nieradzenie sobie ze stresem, kłopotami,
- chęć bycia takim jak idol – wiele programów telewizyjnych, filmów ukazuje młodym ludziom ich idoli z papierosem w ręku i dla dziecka palenie staje się czymś „fajnym”, bo przecież idol też tak robi.

Nikotyna to powszechny środek psychoaktywny – niestety, stosowany przez młodych, a nawet bardzo młodych ludzi. „Badania wykazują, że pierwsze próby palenia tytoniu mają miejsce już około 7.-8. roku życia wśród chłopców i około 12.-13. roku życia u dziewcząt”<sup>14</sup>. Istnieje długa lista skutków zdrowotnych palenia papierosów. Do najczęstszych zaliczamy: zapalenie żył i tętnic, ryzyko choroby wieńcowej serca, wzrost niebezpieczeństwa zawału, problemy układu pokarmowego, spadek odporności organizmu, nadpobudliwość nerwową, próchnicę i zażółcenie zębów, uszkodzenia dziąseł, problem w skupieniu uwagi, osłabienie funkcji zmysłu węchu, czucia i smaku, większą liczbę zmarszczek (widoczne zwłaszcza u kobiet), duszności. Skutkiem palenia papierosów przez młodzież jest również „rozwijanie podatności w kierunku innych uzależnień (alkohol, narkotyki, hazard)”<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> K. Zajęczkowski, *Uzależnienia od substancji...*, s. 15.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 26.

<sup>15</sup> A. Steciwko, I. Pirogowicz (red.), *Dziecko i jego środowisko. Uzależnienia a dzieci i młodzież*, Wyd. Continuo, Wrocław 2006, s. 130.

**Alkoholizm** – według Światowej Organizacji Zdrowia (definicja z 1969 r.):

uzależnienie od alkoholu to stan psychiczny i fizyczny wynikający ze współdziałania żywego organizmu i alkoholu. Stan ten charakteryzuje się zmianami w zachowaniu i innymi następstwami, w tym zawsze przymusem (trudną do odparcia chęcią) ciągłego lub okresowego używania alkoholu po to, aby doświadczyć psychicznych efektów jego działania lub aby uniknąć objawów wynikających z jego braku, takich jak złe samopoczucie. Zmiana tolerancji organizmu może uzależnić równolegle od alkoholu i innych środków (spożywanych, wdychanych czy przyjmowanych w formie iniekcji)<sup>16</sup>.

Wśród najczęstszych przyczyn sięgania przez młodzież po alkohol można wskazać na: ciekawość, sposób na ucieczkę od codziennych problemów i trosk – po spożyciu alkoholu odczuwany był stan rozluźnienia, dobry humor, nieumiejętność odmawiania w gronie rówieśników, chęć dopasowania się do grupy i zaimponowania jej, problem alkoholowy w rodzinie – brak pozytywnych wzorców wśród najbliższych, duża dostępność alkoholu.

**Narkomania** – w przypadku narkotyków istnieje kilka dróg uzależnienia. Pierwszą jest chęć eksperymentowania, w którym narkotyki zażywane są tylko od czasu do czasu. Osoby sięgające po nie stwierdzają, że nic się nie stanie, że ich znajomi też próbują oraz po prostu są ciekawi. Druga to już ryzykowne używanie. Młody człowiek myśli, że wszystko kontroluje i tylko od niego zależy, kiedy przestanie brać. Często padają obietnice, że to ostatni raz, niestety, są one bez pokrycia. Trzecia i ostatnia to już droga uzależnienia. Chory musi brać coraz więcej narkotyków i nie kontroluje tego, nie wyobraża sobie bez nich codziennego życia.

Uzależnienia są niebezpieczeństwem dla dzieci i młodzieży, dlatego opiekunom łatwiej zapobiegać i działać w pierwszym etapie uzależnienia. Pomóc może także ścisła kontrola sprawowana przez opiekunów i ograniczenie dostępu do zagrożenia. Nieoceniona może okazać się także pomoc specjalistów – psychologa lub pedagoga.

### 3. Badania dotyczące uzależnień wśród młodzieży

Wyniki badań różnych autorów wskazują na wciąż pogłębiający się problem uzależnień. W ramach Europejskiego Programu Badań Ankietowych<sup>17</sup> w szkołach na temat używania alkoholu i narkotyków

<sup>16</sup> B. T. Woronowicz, *Jak poradzić sobie z uzależnieniem od alkoholu?*, Parpamedia, Poznań 2008, s. 102.

<sup>17</sup> <http://www.cinn.gov.pl/portal?id=166545> [dostęp: 17.07.2014].

(ESPAD) przeprowadzano cykliczne badania. W Polsce zostały one zrealizowane przez Instytut Psychiatrii i Neurologii na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Celem badań w 2003 r. był pomiar natężenia zjawiska używania przez młodzież substancji psychoaktywnych oraz próba identyfikacji i pomiar czynników wpływających na jego rozmiary. Badaniami objęto młodzież 16-letnią i 18-letnią, 2800 gimnazjalistów oraz 1700 uczniów ze szkół ponadgimnazjalnych. Badania przeprowadzono metodą audytoryjną, za pomocą ankiety, która była anonimowa. Wyniki badań wskazują, że 66,7% uczniów szkół gimnazjalnych i 77,3% ponadgimnazjalistów miało kiedykolwiek kontakt z papierosami. Palących rzadziej niż raz dziennie było 10,8% uczniów szkół ponadgimnazjalnych i 10,7% gimnazjalistów, palących więcej niż 10 papierosów dziennie – odpowiednio 9,4% i 5%. W klasach trzecich gimnazjów przynajmniej raz w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem paliło 27,4% dziewcząt oraz 36,7% chłopców. Wśród uczniów klas drugich szkół ponadgimnazjalnych wskaźniki te wynosiły odpowiednio 40,7% i 47,6%.

W przypadku napojów alkoholowych próby picia miało za sobą 92,5% gimnazjalistów z klas trzecich oraz 96,7% respondentów z klas drugich szkół ponadgimnazjalnych. Porównanie wyników z 2003 r. z wynikami z roku 1999 wskazuje na wzrost liczby konsumentów alkoholu wśród uczniów klas młodszych. Płeć wpływa na różnice w popularności trunków. Wśród najmłodszych (chłopcy i dziewczęta) najpopularniejsze jest piwo, następnie wódka, a na końcu wino. W przypadku każdego z trunków wyższy odsetek pijących występuje wśród chłopców, zarówno w jednej, jak i w drugiej grupie.

Jeżeli chodzi o grupę substancji psychoaktywnych, młodzież zna nazwy różnych środków. W klasach trzecich gimnazjów najwięcej osób słyszało o marihuanie lub haszyszu (ponad 90%). Niewiele mniej ma także wiedzę o kokainie, heroinie i amfetaminie. Chęć spróbowania narkotyku wyraziło 29% respondentów z młodszej grupy oraz 42% starszych uczniów. W porównaniu z poprzednimi badaniami zauważono wzrost zainteresowania omawianymi substancjami. Najczęstszym powodem ich zażywania była ciekawość – 15% wśród młodszych i 31% w grupie starszych. W przypadku dostępności różnego rodzaju substancji uczniowie klas gimnazjum uznali za bardzo łatwe do zdobycia piwo – 68%, wino – 55%, wódkę – 46%. Ich zdaniem jeszcze łatwiejszy jest dostęp do papierosów – 72%. W ocenie grupy starszej dostępność alkoholu jest jeszcze wyższa: piwo – 90%, wino – 83%, wódka – 77%.

W 2002 r. Jan Chodkiewicz i Zygfryd Juczyński<sup>18</sup> z Zakładu Psychologii Zdrowia Instytutu Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego przeprowadzili badania dotyczące problemu używania środków psychoaktywnych przez młodzież. W badaniach zastosowano dobór warstwowo-losowy. W zależności od liczby uczniów w poszczególnych dzielnicach Łodzi, wylosowano szkoły i klasy. Uwzględniono szkoły podstawowe, gimnazja, licea i technika. Przyjęto 2-letnie przedziały wieku, tj. 12, 14, 16 i 18 lat. W rezultacie badaniami objęto 21 ostatnich klas (szóstych) szkół podstawowych, 21 klas (drugich) gimnazjum, 21 klas (pierwszych i trzecich) licealnych oraz 19 klas (pierwszych i trzecich) szkół technicznych. Łącznie przebadano 82 klasy, tj. 2073 osoby w wieku 12–18 lat. Badania przeprowadzono w klasach podczas lekcji wychowawczej. Nauczyciel-wychowawca nie przebywał w klasie w trakcie prowadzenia badań. Na pytanie: „Czy kiedykolwiek próbowałeś/łaś zapalić papierosa?” twierdząco odpowiedziało 67,7% badanych. Wraz z wiekiem zwiększa się częstość próbowania i eksperymentowania z papierosami. W wieku 12–13 lat wyraźnie wzrasta odsetek dziewcząt, które sięgają po papierosy, jednak w młodszych grupach częściej próbują palić chłopcy. Warto zwrócić uwagę na znaczne zwiększenie liczby próbujących palić 9–10-letnich chłopców. Częstość palenia jest zróżnicowana w zależności od wieku i znacznie wzrasta się po 12. roku życia. Powiększa się też odsetek młodzieży palącej prawie codziennie. Regularnie pali papierosy ok. 4% chłopców 12-letnich i 35% 18-letnich oraz około 2% dziewcząt 12-letnich i 30% 18-letnich. W wieku 16 lat regularnie pali więcej dziewcząt niż chłopców. Wśród sięgających po substancje psychoaktywne 1/3 to ci, którzy tylko raz spróbowali działania środka. Około 40% chłopców i 50% dziewcząt eksperymentowało i sięgało po środek kilka razy. Pozostali przyznają się przynajmniej do kilkunastu prób i należą do grupy poważnie zagrożonej uzależnieniem. Wielokrotne używanie narkotyków występuje częściej u chłopców, natomiast dziewczęta więcej eksperymentują z narkotykami. Do najczęściej używanych substancji należą – zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt – marihuana i amfetamina. W badanej grupie młodzieży w wieku 12–18 lat 8,2% chłopców i 3,7% dziewcząt przyznaje się do zażywania narkotyków, co stanowi 6% ogółu badanych. Różnica statystycznie istotna dotyczy zarówno płci, jak i wieku. Zasadniczy przyrost, tak u chłopców, jak i u dziewcząt, obserwuje się między 14. a 16. rokiem życia.

<sup>18</sup> J. Chodkiewicz, Z. Juczyński, *Problem używania środków psychoaktywnych przez młodzież. Badania uczniów szkół łódzkich*, [http://www.ipin.edu.pl/ain/archiwum/2002/4/AiN\\_4-2002-03.pdf](http://www.ipin.edu.pl/ain/archiwum/2002/4/AiN_4-2002-03.pdf) [dostęp: 17.07.2014].



Chodkiewicz i Juczyński wymieniają dodatkowo czynniki chroniące młodzież przed uzależnieniem:

- poczucie więzi z otoczeniem, pozwalające skutecznie radzić sobie w sytuacjach trudnych,
- zachowania kształtujące i utrwalające się na skutek modelowania, czyli obserwacji i naśladowania osób ważnych: rodziców, rówieśników, postaci ze sfery kultury masowej,
- dostarczanie przekonujących informacji przeciwdziałających sięganiu przez odbiorców po środki psychoaktywne,
- zachowania problemowe, pozwalające młodzieży w sposób konstruktywny realizować ważne zadania rozwojowe i zaspokajać potrzeby; umiejętność osiągania celów i zaspokajania potrzeb w konstruktywny sposób zmniejsza ryzyko podejmowania zachowań destrukcyjnych,
- włączenie młodego człowieka do grup realizujących pozytywne cele przeciwdziałania podejmowaniu zachowań ryzykownych.

Anna Krzewiak<sup>19</sup> w 2010 r. w Policealnej Szkole Medycznej w Siedlcach przeprowadziła anonimową ankietę, której celem było poznanie wiedzy uczniów na temat uzależnienia od narkotyków. Wypełniło ją 131 osób, tj. 50% ogółu uczniów szkoły. Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że:

- 70 uczniów (53,4%) nie potrafi podać definicji uzależnienia, a grupa osób definiująca to pojęcie najczęściej podawała takie odpowiedzi jak:
  - fizyczny i psychiczny głód,
  - brak silnej woli do zerwania z nałogiem,
  - brak kontroli nad swoim życiem,
  - silna potrzeba brania,
- 77 osób (58,8%) uważa, że całkowicie może zapanować nad sytuacją i tylko oni decydują o tym, czy wziąć narkotyk czy nie,
- 60 uczniów (45,8%) stwierdziło, że z narkotykami można zetknąć się w szkole,
- 90 respondentów (68,7%) jest zdania, że posiada dostateczną wiedzę na temat uzależnienia od narkotyków,
- większość ankietowanych odpowiedziała, że ich wiedza o uzależnieniach pochodzi z mediów – 109 osób, 71 – ze szkoły, a tylko 14 respondentów (10,7%) wskazało, że od rodziców,
- jako główną przyczynę sięgania po narkotyki grupa 84 respondentów wskazuje odpowiedź: „dla szpanu”, 60 osób – „dla rozluźnienia”, 34 – „z nudy”, a 11 – „z ciekawości”,
- 100 ankietowanych (76,3%) jest świadomych skutków zażywania narkotyków,

<sup>19</sup> [http://www.medyksiedlce.pl/profilaktyka/wyniki\\_badan.pps](http://www.medyksiedlce.pl/profilaktyka/wyniki_badan.pps) [dostęp: 17.07.2014].



– 77 ankietowanych (58,8%) nie wie, gdzie osoba mająca problem z narkotykami może szukać pomocy.

W 2011 r. Instytut Psychologii Zdrowia podjął współpracę z Instytutem Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi w badaniach nad problemem ryzykownych zachowań nastolatków związanych z korzystaniem z Internetu<sup>20</sup>. Wyodrębniona została grupa osób, która wykorzystuje Internet dla przyjemności, a nie w celach edukacyjnych lub w ramach wykonywania jakiejś pracy. Według wyników:

– 80-85% gimnazjalistów (uczniowie klas trzecich, chłopcy i dziewczęta) codziennie lub prawie codziennie korzysta z Internetu „dla własnej przyjemności”,

– 30-40% korzysta z sieci dla własnej przyjemności przynajmniej cztery godziny dziennie, a 60-75% regularnie spędza czas w Internecie w godzinach nocnych, tj. po godz. 22.00.

Zdaniem specjalistów, jednym z najważniejszych wskaźników ryzykownego korzystania z Internetu jest odczucie przymusu spędzania czasu w sieci, dzięki czemu poprawia się nastrój. W badaniach zrealizowanych przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego opracowano pytania, które pozwoliły wyodrębnić grupę młodzieży zagrożoną uzależnieniem od Internetu. Zgodnie z przyjętymi kryteriami takie ryzyko pojawia się wówczas, gdy osoba spełnia cztery warunki:

– codzienne lub prawie codziennie korzysta z Internetu dla własnej przyjemności,

– przebywa w nim cztery lub więcej godzin dziennie, tylko dla własnej przyjemności,

– korzysta z Internetu w godzinach nocnych (po 22.00),

– odczuwa przymus przesiadywania w Internecie w celu poprawy nastroju.

Ważnym elementem przeciwdziałającym uzależnieniom jest pozytywna atmosfera rodzinna, która wyraża się poprzez: zainteresowanie dzieckiem, dobry kontakt uczuciowy, rozmowy, wspólne rozrywki, sport i zabawy, rozwijanie pozakomputerowych zainteresowań, które mogą sprawić, że nie będzie ono uciekać w wirtualną rzeczywistość<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> *Nalogi behawioralne wśród uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych w wybranych miastach Polski*, <http://www.psychologia.edu.pl/badania/wyniki-bada/1381-nalogi-behawioralne-wsrod-uczniow-gimnazjow-i-szkol-ponadgimnazjalnych-w-wybranych-miastach-polski.html> [dostęp: 17.07.2014].

<sup>21</sup> A. Augustynek, *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wyd. Engram, Warszawa 2010, s. 67.

#### 4. Wyniki badań własnych

Poznaniem zjawiska uzależnień wśród młodzieży zajęła się w 2013 r. Martyna Janiak. W swojej pracy oceniła: występowanie zjawiska uzależnień wśród gimnazjalistów i uczniów szkół ponadgimnazjalnych oraz świadomość ankietowanych dotyczącą szkodliwości środków powodujących uzależnienia. Przedstawiła też działania profilaktyczne podejmowane przez szkoły.

W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z techniką ankiety i narzędziem w postaci kwestionariusza ankiety. Badaniami objęto 152 uczniów z trzech łódzkich placówek: Zespołu Szkół nr 2 – 51 uczniów (17 kobiet i 34 mężczyzn); I Liceum Ogólnokształcącego – 50 uczniów (w tym 28 kobiet, 22 mężczyzn); Gimnazjum nr 3 – 51 uczniów (w tym 28 kobiet, 23 mężczyzn).

Na podstawie wyników stwierdzono, że pod pojęciem uzależnienia badana młodzież rozumie:

- przymus używania jakiejś rzeczy nieustannie; coś, bez czego nie można normalnie żyć – 85 osób (55,9% ogółu badanych: 56,2% kobiet, 55,7% mężczyzn; 56,9% uczniowie ZS nr 2, 56% I LO, 54,9% Gimnazjum nr 3),

- przyzwyczajenie – 18 osób (11,8% ogółu badanych: 10,9% kobiet, 12,7% mężczyzn; 13,7% ZS nr 2, 10% I LO, 11,8% Gimnazjum nr 3);

- alkohol, narkotyki, papierosy oraz inne używki – 12 osób (7,9% ogółu badanych: 11% kobiet, 5,1% mężczyzn; 5,9% ZS nr 2, 6% I LO, 11,8% Gimnazjum nr 3);

- używanie czegoś w nadmiernych ilościach – 11 osób (7,2% ogółu badanych: 5,5% kobiet, 8,9% mężczyzn; 14% I LO, 7,8% Gimnazjum nr 3);

- jest to zagrożenie życia i zdrowia – 6 osób (3,9% ogółu badanych: 4,1% kobiet, 3,7% mężczyzn; 3,9% ZS nr 2, 8% I LO).

Badana młodzież spędza przed monitorem:

- 3-4 godziny – 56 osób (36,8% wszystkich udzielonych odpowiedzi),

- 1-2 godziny – 49 osób (32,2%),

- więcej niż 4 godziny – 27 osób (17,8%).

Na pytanie: *Jak często korzystasz z komputera?* odpowiadano:

- codziennie – 122 odpowiedzi,

- kilka razy w tygodniu – 27 wskazań,

- tylko 3 osoby używają komputera raz w tygodniu.

Na pytanie: *Ile czasu dziennie spędzasz, używając Internetu?* respondenci udzielali następujących odpowiedzi:

- 1-2 godziny – 55 wskazań,

- 3-4 godziny – 48 wskazań,

- mniej niż godzinę - 25 ankietowanych.

Na pytanie: *Jak często korzystasz z Internetu?* ankietowani odpowiedzieli:

- codziennie - zdecydowana większość, bo aż 127 osób,
- kilka razy w tygodniu - 18 osób,
- tylko 6 osób używa Internetu raz w tygodniu.

Na pytanie: *Jaki jest zazwyczaj powód, dla którego włączasz komputer?* padały następujące odpowiedzi:

- 24 razy ankietowani odpowiedzieli, że łączą się z Internetem,
- 17 razy włączają komputer, aby pograć w gry,
- 16 razy ankietowani podawali jednocześnie następujące przyczyny: gram, oglądam film, słucham muzyki, pracuję i uczę się oraz łączę się z Internetem.

Na pytanie: *Do czego najczęściej używasz Internetu?* respondenci udzielali następujących odpowiedzi:

- 32 osoby komunikują się z innymi za pośrednictwem różnych programów,
- 15 wykorzystuje Internet, aby pograć w gry,
- 12 osób posługuje się nim jako pomocą naukową oraz robi zakupy.

Na pytanie: *Jak najczęściej spędzasz dzień wolny?* padały następujące odpowiedzi:

- spotykam się ze znajomymi - 30 wskazań,
- uprawiam sport - 13,
- korzystam z komputera/Internetu - 11 osób.

Na pytanie: *Czy palisz papierosy?* ankietowani odpowiadali następująco:

- aż 124 osoby (tj. 81,6% ogółu badanych: 83,6% kobiet, 79,7% mężczyzn; 70,6% uczniów ZS nr 2, 78% I LO, 96,1% Gimnazjum nr 3) odpowiedziały, że nie palą papierosów.

Na pytanie: *Czy pijesz alkohol?* udzielano następujących odpowiedzi:

- 82 osoby odpowiedziały, że tak (54% ogółu badanych: 50,7% kobiet, 57% mężczyzn; 82,4% uczniów ZS nr 2, 68% I LO i 11,8% Gimnazjum nr 3).

Na pytanie: *Czy brałeś kiedykolwiek narkotyki?* ankietowani udzielali odpowiedzi, mówiących, że zdecydowana większość z nich nigdy nie brała narkotyków:

- 117 ankietowanych zaprzeczyło, żeby kiedykolwiek brało tego typu używki (tj. 77% ogółu badanych: w tej grupie 82,2% stanowią kobiety, 72,2% mężczyźni; 54,9% respondenci z ZS nr 2, 78% I LO i aż 98% uczniów Gimnazjum nr 3).

Na pytanie: *Dlaczego Twoim zdaniem młodzież sięga pierwszy raz po używki?* ankietowani za każdym razem podawali wiele przyczyn. Najciekawsze z nich to:

- główną przyczyną sięgania po papierosy jest chęć zaimponowania środowisku; odpowiedź ta padła 87 razy (57,2% ogółu badanych: 63% kobiet, 51,9% mężczyzn; 52,9% uczniów ZS nr 2, 56% I LO, 62,7% Gimnazjum nr 3),

- w przypadku narkotyków młodzież sięga po nie przede wszystkim z ciekawości - 83 odpowiedzi (54,6% ogółu odpowiedzi: 52,1% kobiet, 57% mężczyzn; 45,1% ankietowanych z ZS nr 2, 68% I LO, 51% Gimnazjum nr 3),

- najmniejszy wpływ na zażywanie alkoholu według badanych mają media - takiej odpowiedzi udzielono 22 razy, co stanowi 14,5% ogółu odpowiedzi (13,7% kobiet, 15,2% mężczyzn; 17,6% uczniów ZS nr 2, 16% I LO, 9,8% Gimnazjum nr 3).

Na pytanie: *W jakich sytuacjach Twoim zdaniem młodzież najchętniej sięga po używki?* respondenci, podobnie jak w poprzednim pytaniu, podawali prawie zawsze więcej niż jedną przyczynę. Oto powtarzające się odpowiedzi:

- młodzież najchętniej sięga po alkohol na spotkaniach z przyjaciółmi - 102 odpowiedzi (67,1% ogółu respondentów: 72,6% kobiet, 62% mężczyzn; 80,4% uczniów ZS nr 2, 70% I LO, 51% Gimnazjum nr 3),

- niepokoi fakt, że młodzież najchętniej sięga po papierosy na przerwach w szkole - 95 odpowiedzi (62,5% ogółu badanych: 65,8% kobiet, 59,5% mężczyzn; 72,5% uczniów ZS nr 2, 36% I LO, 78,4% Gimnazjum nr 3),

- narkotyki są najbardziej popularne wśród młodzieży podczas pobytów w klubach, na dyskotekach - 72 odpowiedzi (47,4% ogółu badanych: 41,1% kobiet, 53,2% mężczyzn, 52,9% uczniów ZS nr 2, 56% I LO, 49% Gimnazjum nr 3).

Na pytanie: *Czy znasz negatywne skutki zażywania narkotyków?* uzyskano następujące odpowiedzi:

- 132 osoby (86,8%) zdają sobie sprawę ze szkodliwości narkotyków,

- 20 osób nie jest pewnych lub nie zna.

Na pytanie: *Czy znasz negatywne skutki palenia tytoniu?* ankietowani odpowiadali:

- 141 osób odpowiedziało, że tak (92,8% ankietowanych),

- 11 osób nie posiada takiej wiedzy.

Na pytanie: *Czy znasz negatywne skutki picia alkoholu?* respondenci udzielali następujących odpowiedzi:

- 88 osób (57,9%) zna negatywne skutki picia alkoholu,
- 17 osób nie ma takiej wiedzy.

Na pytanie: *Czy Twoim zdaniem szkodliwe jest jednorazowe: zapalenie papierosa? zażycie narkotyków? wypicie alkoholu?* młodzież odpowiadała:

- papierosy - 88 osób odpowiedziało, że nie jest to szkodliwe (co stanowi 57,9% ogółu ankietowanych: 54,8% kobiet, 60,8% mężczyzn; 68,6% uczniów ZS nr 2, 64% I LO, 41,2% Gimnazjum nr 3),

- młodzież zdaje sobie sprawę, że nawet jednorazowy kontakt z narkotykiem jest szkodliwy - 110 osób (72,4% ogółu badanych: 75,3% kobiet, 69,6% mężczyzn; 68,6% uczniów ZS nr 2, 70% I LO, 78,4% Gimnazjum nr 3),

- aż 104 osoby uważają, że jednorazowe spróbowanie alkoholu nie jest szkodliwe (68,4% ogółu badanych: 67,1% kobiet, 69,6% mężczyzn; 82,4% uczniów ZS nr 2, 82% I LO, 41,2% Gimnazjum nr 3).

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że najmniejszą wiedzę o szkodliwości substancji uzależniających mają uczniowie gimnazjum, ponieważ w tej grupie badanych padała najczęściej odpowiedź „nie wiem”.

W opinii respondentów, gdyby pojawił się problem z narkotykami, alkoholem, nikotynizmem lub uzależnieniem od Internetu czy komputera, trzeba zwrócić się po pomoc do:

- 60 osób (39,5%) uważa, że rodzice, opiekunowie są godnymi zaufania w tej sytuacji,

- 31 ankietowanych (20,4%) zwróciłoby się do kolegów lub koleżanek,

- 17 osób (11,2%) wskazało jednocześnie rodziców i koleżanki/kolegów.

Na pytanie: *Czy zdajesz sobie sprawę, że sporadyczne zażywanie narkotyków jest groźne?* ankietowani odpowiadali następująco:

- 123 osoby udzieliły odpowiedzi twierdzącej,

- 17 ankietowanym trudno odpowiedzieć na to pytanie,

- 12 respondentów nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia wynikającego nawet z jednorazowego zażycia narkotyku.

Na pytanie: *Czy chciałbyś/abyś poszerzyć swoją wiedzę na temat zagrożeń wynikających z różnego rodzaju uzależnień?* zdecydowana większość ankietowanych odpowiedziała, że ich wiedza jest wystarczająca i nie chce jej powiększać.

Na pytanie: *Czy Twoja szkoła porusza problem uzależnień - podstawowe informacje, konsekwencje, profilaktyka?* ankietowani udzielali następujących odpowiedzi:

- 125 osób (82,2% ogółu badanych: 87,7% kobiet, 77,2% mężczyzn; 90,2% uczniów ZS nr 2, 80% I LO, 76,5% Gimnazjum nr 3) odpowiedziało, że w ich szkołach porusza się problem uzależnień.

Określając rodzaje działań, respondenci wymieniali:

- 50 osób (40% ogółu badanych: 34,4% kobiet, 45,9% mężczyzn; 56,5% uczniów ZS nr 2, 42,5% I LO, 17,8% Gimnazjum nr 3) wskazało na odpowiedź, że szkoła walczy z nałogami, prowadząc specjalne spotkania uczniów z pedagogami lub psychologami szkolnymi,

- 36 osób (28,8% wszystkich badanych: 45,3% kobiet, 11,5% mężczyzn; 21,7% uczniów ZS nr 2, 25% I LO, 41% Gimnazjum nr 3) podało, że do takich działań należą zajęcia na godzinie wychowawczej i różnego rodzaju lekcje, zajęcia o charakterze profilaktycznym,

- 24 osoby (19,2% ogółu badanych: 20,3% kobiet, 18% mężczyzn; 17,4% uczniów ZS nr 2, 20% I LO, 20,5% Gimnazjum nr 3) stwierdziły, że wykorzystuje się plakaty, prezentacje multimedialne, filmy,

- tylko 10 osób (8% ogółu ankietowanych: 6,3% kobiet, 9,8% mężczyzn; 10,9% uczniów ZS nr 2, 7,5% I LO, 5,1% Gimnazjum nr 3) odpowiedziało, że są to zajęcia ze specjalistami,

- 5 osób (3,3% wszystkich badanych: 1,6% kobiet, 6,6% mężczyzn, 12,5% uczniów I LO) bierze udział w różnych akcjach mających przeciwdziałać uzależnieniom i różnego rodzaju używkom.

Na pytanie: *Jakie formy zajęć powinny Twoim zdaniem realizować szkoły, aby walczyć ze zjawiskiem uzależnień?* odpowiadano:

- aż 48 osób (31,6% ogółu badanych: 24,6% kobiet, 38% mężczyzn; 33,2% uczniów ZS nr 2, 24% I LO, 37,2% Gimnazjum nr 3) nie udzieliło żadnej odpowiedzi,

- 18 osób (11,8% ogółu badanych: 6,8% kobiet, 16,4% mężczyzn; 19,6% uczniów ZS nr 2, 6% I LO, 9,8% Gimnazjum nr 3) uznało, że nie wie, jakie zajęcia powinny być podejmowane przez szkoły,

- 33 osoby (21,7% wszystkich badanych: 30,1% kobiet, 13,9% mężczyzn; 15,7% uczniów ZS nr 2, 20% I LO, 29,4% Gimnazjum nr 3) jest zdania, że pomogłyby różnego rodzaju zajęcia z uczniami - w formie pogadanek, prezentacji multimedialnych,

- 23 osoby (15,1% ogółu badanych: 17,8% kobiet, 12,6% mężczyzn; 13,7% uczniów ZS nr 2, 24% I LO, 7,8% Gimnazjum nr 3) uważają, że powinny to być spotkania z osobami, które wyszły z uzależnienia.

## 5. Dyskusja wyników

Na podstawie analizy wyników przeprowadzonych badań można stwierdzić, że uzależnienia występują wśród uczniów wielu szkół. Większość badań innych autorów pokazuje, iż omawiane zjawisko przybiera

na sile, a uzależnienia stają się coraz większym zagrożeniem współczesnego świata.

Na podstawie przeanalizowanych wyników badań można stwierdzić, że szkoły jako drugie – zaraz po domu – środowisko życia dziecka nie podejmują wielu działań, innowacyjnych kroków w celu zapobiegania stosowaniu przez młodzież używek. Pracownicy placówek oświatowo-wychowawczych, rodzice, opiekunowie powinni od najmłodszych lat uświadamiać dzieci i młodzież o szkodliwości substancji psychoaktywnych i ich negatywnym wpływie na zdrowie.

Aby nie zareagować za późno na problem uzależnień wśród młodzieży, ważne jest zaangażowanie najbliższych (rodziców, opiekunów). Rodzice powinni być „nauczycielami swoich dzieci”<sup>22</sup>. Istotną rolę w profilaktyce uzależnień odgrywają też mass media. Mogą włączać się w profilaktykę, realizując odpowiednie kampanie reklamowe. Jednak takie działania powinny być prowadzone przez osoby posiadające odpowiednią wiedzę w tym zakresie. Brak takiej wiedzy może spowodować, że zachowania złe, zagrażające będą bagatelizowane.

Młodzi ludzie najczęściej sięgają po używki na spotkaniach z przyjaciółmi oraz aby zaimponować swoim rówieśnikom. Należy zatem poszukiwać alternatywnych działań pozwalających rozwijać ich zainteresowania i pasje.

Na wysoki poziom zainteresowania i obcowania młodych ludzi z czynnikami uzależniającymi ma wpływ ich duża dostępność. Badania pokazują, że większość posiada komputer i Internet, a dostęp do używek jest łatwy. Sprzedawcy w sklepach nie zawsze przestrzegają zakazu sprzedawania alkoholu i papierosów młodocianym. Ważną rolę pełni również starsze pokolenie, które powinno pracować na rzecz zdrowego i prawidłowego rozwoju młodych.

Wyniki badań w następujących po sobie latach ilustrują, że problem uzależnień dotyka coraz większy odsetek młodzieży. W 2002 r. Chodkiewicz wskazywał na około 10%, gdy Janiak w 2013 r. otrzymała wyniki na poziomie 3-krotnie wyższym. Główną przyczyną sięgania po używki jest chęć zaimponowania w grupie rówieśniczej, ciekawość nowych doświadczeń, a także problem niskiej samooceny.

## 6. Profilaktyka uzależnień na zajęciach szkolnych

W przypadku profilaktyki uzależnień istnieje wiele form pomocy udzielanej przez rodzinę, szkoły, a następnie profesjonalna pomoc pedagoga, psychologa i pomoc w poradniach medycznych.

---

<sup>22</sup> A. Steciwno, I. Pirogowicz (red.), *Dziecko i jego środowisko...*, s. 33.



Profilaktyka uzależnień to proces polegający na wspieraniu zdrowia poprzez umożliwienie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej do przeciwstawiania się trudnościom życiowym oraz osiągnięcia subiektywnie satysfakcjonującego, społecznie konstruktywnego i bogatego życia<sup>23</sup>.

W profilaktyce ważne jest – przy jednoczesnym tworzeniu warunków umożliwiających rozwijanie własnej osobowości – usuwanie negatywnych czynników, będących zagrożeniami dla zdrowia. Wśród młodzieży ważną rolę w działaniach zapobiegających uzależnieniom pełni oświata. Jej zadaniem jest przekazywanie o substancjach psychoaktywnych kompletnych informacji, które sprawiają, że młodzież nie będzie chciała na własnej skórze przekonać się o działaniu używek. Działania zapobiegające mają na celu ukształtowanie w młodych ludziach prawidłowych wzorców do naśladowania, wzorców akceptowanych społecznie. Powinny rozwijać umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, świadomość odpowiedzialności za siebie i za grupę społeczną, do której się należy. Ważne jest też stworzenie odpowiednich przepisów prawnych, tak aby w pewien sposób wymuszały na społeczeństwie zdrowy styl życia. Jednak wśród wszystkich działań profilaktycznych podejmowanych względem młodych ludzi najważniejszą rolę pełnią rodzice i opiekunowie. Prawidłowe relacje panujące w rodzinie oraz rodzice będący wzorem dla młodego człowieka zdecydowanie zmniejszają poziom zagrożenia uzależnieniami.

Po narkotyki i używki sięgają najczęściej osoby, które nie radzą sobie z różnymi trudami codziennego życia. Uzależnienie odnosi się do osoby i całej „życiowej otoczki”. Każdy przypadek jest inny i dla każdego istnieje inna droga pomocy. Jeden główny cel działań profilaktycznych został sformułowany w modelu integralnym: „Celem tym jest wychowanie dzieci i młodzieży w abstynencji, gdyż jest to postawa dojrzała oraz odpowiedzialna”<sup>24</sup>. Jego ważnym punktem jest zaangażowanie we wszelkie działania profilaktyczne rodziców i innych członków rodziny, a także wychowawców i rówieśników.

## 7. Podsumowanie

Z uzależnieniami mają związek czynniki społeczne. Człowiek żyje w grupach społecznych, co oznacza, że ich członkowie wywierają na siebie wpływ i dochodzi między nimi do wielu interakcji. Każda z tych

---

<sup>23</sup> K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji...*, s. 47.

<sup>24</sup> Ibidem, s. 36.

relacji przyjmuje inną postać. Wynika to z odmienności partnerów, a także z zależności między nimi. Każdy człowiek jest inny, ma różne doświadczenia życiowe wpływające na jego rozwój i kształtowanie relacji z ludźmi. Proces ten przebiega już od najmłodszych lat, jednak z czasem zmienia się pozycja najważniejszych osób w życiu człowieka. W dzieciństwie to rodzice są autorytetami, zaś w okresie dojrzewania ustępują miejsca rówieśnikom. Młody człowiek zaczyna rozumieć stany przeżywane przez innych. W okresie adolescencji to grupa rówieśnicza określa pewne wzory zachowań i rozwija kompetencje społeczne. Jednak często nastolatek próbuje się „wpasować” w grupę i schodzi na złą drogę, np. używając alkoholu czy narkotyków. Takie zachowanie można określać jako „akt manifestacji własnej odrębności wobec norm i przekonań świata ludzi dorosłych”<sup>25</sup>.

Problem uzależnień obejmuje w dzisiejszych czasach coraz większą grupę ludzi, staje się coraz powszechniejszym zjawiskiem, a ryzyko dotyczy zarówno młodzieży, jak i dzieci. Problematyka ta jest bardzo trudna, dlatego należy podejmować badania w celu ustalenia przyczyn uzależnień. Z kolei ich znajomość umożliwi podjęcie działań medycznych, psychologicznych i środowiskowych. Dzieci i młodzież za mało wolnego czasu spędzają w sposób aktywny. Brakuje wspólnych zajęć, chociażby wycieczek pieszych, rowerowych i aktywności ruchowej w gronie rodzinnym. To stwarza możliwości większego kontaktu z grupami rówieśniczymi i uzależnieniami. W zapobieganiu uzależnieniom ważną rolę oprócz rodziny ma do odegrania szkoła. Organizowane prelekcje, spotkania ze specjalistami mają służyć uwrażliwieniu młodych na skutki uzależnień.

Na koniec podjętych rozważań warto przytoczyć słowa Wojciecha Eichelbergera z książki *Krótko mówiąc*: „uzależnienie staje się dla nas zastępczą tożsamością, która uwalnia nas od konieczności poszukiwania naszej tożsamości prawdziwej”<sup>26</sup>. Dlatego dokładajmy wszelkich starań w walce ze współczesnymi uzależnieniami – zagrożeniami obecnego świata.

---

<sup>25</sup> Ibidem, s. 21.

<sup>26</sup> <http://lubimyczytac.pl/cytat/8503> [dostęp: 17.07.2014].